

KATRIEN DECANNIERE

“EEN DROOM DIE IK WILDE VERWEZENLIJKEN VOOR MIJN VEERTIGSTE!”



Na 5 jaar en 15 kilo bij besloot ik in 2013 om opnieuw te sporten. Een doel stellen is voor mij heel belangrijk, waarom niet deelnemen aan een kwarttriatlon?

In mijn kinder- en jeugd jaren deed ik veel sport, o.a. competitiezwemmen en keur-turnen. Maar de combinatie werk, 2 kleine kinderen en ook wat leuke dingen doen was voor mij op dat moment voldoende. Ik ben nu blij met de tijd die ik genomen heb voor mijn gezin.

Wie mij goed kent weet dat het gewicht onder controle houden een belangrijke motivatie is om te sporten. Het gewicht ging de foute kant op en ik voelde mij er absoluut niet goed bij. 2013 startte ik met lopen, 3 keer per week 10 kilometer. Een jaar lang geen croissants, geen choco op de boterham., geen tweede portie,... Eind december was ik heel gelukkig dat de 15 kilometer en de 15 kilo eraf waren gelukt.

Vanaf januari 2014 begon ik opnieuw te trainen. Twee keer per week een uur zwemmen, 3 keer lopen, 2 keer spinning en af en toe een grote fietsrit. En daar stond ik dan op 15 augustus 2013 aan de start van de kwart triatlon in Izegem, zonder wetsuit want het was maar éénmalig! Als je daar

als enige in je badpak staat tussen al die andere “echte” slaat de onzekerheid toe. Ik dacht dat ik goed kon zwemmen met mijn competitieverleden. Maar wat heb ik afgezien in de vaart. Het fietsen en lopen viel goed mee en ik klokte af op 3 u 03. Ik was tevreden.

Wat nu voor 2015? Ik had genoten van die triatlon in Izegem. ITC leek een toffe, professionele club. Voor mij was de drempel redelijk hoog maar na de infoavond zag ik het wel zitten en schreef me in. Wow... de stap was gezet. Ik begon met zwemmen, 's morgens van 6 tot 7. In dat jaar heb ik enorm veel bijgeleerd, werken aan mijn techniek, tips krijgen,...en die gedrevenheid van Linda op dat uur was echt de max.

Wie mij vroeger kende zou nooit geloven dat ik dat zou doen. 's Morgens in alle stilte wegschuiven uit huis, een uurtje zwemmen en om 7u30 terug met vers brood. Wat is dat een zalig gevoel om dan na het zwemmen aan de ontbijttafel te zitten. Lopen deed ik op meestal op mezelf en af en toe met de club, om de 2 weken volgde ik stabilisatie training. Ik bleef nog naar de spinning les gaan. En om de 2 weken één grote fietstocht. Op 15 augustus 2015 een jaar lid bij de club en mijn tweede deelname, resultaat: ik kwam een kwartier vroeger aan dan het jaar ervoor dus ik was best tevreden.

Vorig seizoen ging ik niet meteen van start bij de eerste trainingen, ik had nog niet echt een doel. Ik had mij willen inschrijven voor een halve triatlon in Mallorca maar deze was heel snel volzet. Wat nu? Nog eens kijken op de site van Iron Man. Ik ga heel graag op reis en ik dacht als ik ooit afzie voor een halve triatlon wil ik dat op een mooie bestemming doen waar ik nog nooit eerder was. Lanzarote bleek daaraan te voldoen en voor dat beetje wind zou ik het niet laten.

Vanaf december startte ik opnieuw met zwemmen en lopen en vanaf maart met fietsen op zondag in clubverband. Ik liet af en toe eens voorzichtig in de club vallen dat ik mij ingeschreven had voor Lanzarote. Door de reacties nam de onzekerheid toe. "Amai zo'n zware triatlon, wind, warm..." In maart besloot ik toch om persoonlijk advies te nemen. Voor zo'n zware triatlon kon ik mij toch maar beter heel goed voorbereiden. Ik kreeg een strak schema waar ik me (bijna) altijd aan hield (...en ik die dacht dat ik veel trainde). Er volgden voorbereidende wedstrijden. Bilzen, een ideale wedstrijd, 1 km zwemmen, 100 km fietsen en 10 km lopen. Slecht weer maar een goeie wedstrijd. Een fietsstage in Mojacar. Kwestie van bergen gewoon te worden, want ik heb daar geen ervaring mee. De eerste dag had ik het moeilijker om naar beneden te rijden dan naar boven. "Bergschijt" naar beneden en "berggeit" naar boven zoals we dat daar noemden. De kwart in l'Eau d'Heure stond ook op het programma, een leuke wedstrijd. Zwemmen in het meer, lopen en fietsen in een mooie omgeving. We maakten er een gezinsweekendje van. In Langemark nam ik deel aan een halve marathon die me een goed gevoel gaf.

In juni kwam ik hard ten val tijdens een fietstraining. De eerste dag was ik nog positief maar al snel bleek dat ik toch echt last had van mijn knie. Drie weken niet sporten dit leek me een eeuwigheid, ik dacht even dat Lanzarote niets ging worden. Na die 3 weken vertrokken we naar Frankrijk op kampeerverlof. Ik nam de fiets en de loopschoenen mee en begon er voorzichtig opnieuw te trainen.

15 augustus mijn derde deelname aan de kwart in Izegem. Niettegenstaande het geklungel in de wisselzone was ik toch 5 min sneller dan het jaar ervoor. De week daarop deelgenomen aan de halve triatlon in Deinze, opnieuw een erg slechte wissel maar uiteindelijk kwam ik goed aan en kreeg ik vertrouwen in mijn conditie.

En nu, mijn volgende wedstrijd: Lanzarote. Door mijn val, de rust en het verlof ertussen was ik onzekerder geworden, Dit had vooral met kilo's te maken. Ik kreeg af en toe te horen als je 5 kilo zou afvallen, zou je nog veel beter kunnen klimmen. Mijn trainingsschema bleef ik goed volgen maar de 5 kilo afvallen lukten mij niet.

En daar sta je dan op de luchthaven, te kijken wie er nog zou meedoen die op het vliegtuig zit. Ik ben wel geen "echte". Ik doe gewoon mee omdat ik het graag doe en om een goed gevoel te krijgen. Heel blij dat mijn man, Nik, mee was voor de praktische dingen. Fiets in elkaar steken, banden blazen... Ik denk; "wat doe ik mezelf aan om hieraan deel te nemen. Waarom niet een ontspannen weekje vakantie zonder kinderen na al die jaren?" De woensdagavond kwamen we aan, op donderdag al een eerste verkenning met de fiets. Ja de wind is toch heviger dan gedacht. Op vrijdag nog eens alles goed bekijken vooral de wisselzone is heel belangrijk voor mij aangezien mijn oriëntatie niet altijd even goed is. Het slapen lukt toch wat moeilijk door de zenuwen. Gelukkig had ik een spannend boek en lees ik tot redelijk laat waardoor ik niet teveel aan de wedstrijd denk.

Op zaterdag moet ik vroeg uit bed om te eten, liefst 3 uur voor de wedstrijd), het is nog donker. Aangekomen in de wedstrijdzone zijn de deelnemers nog bezig met hun fiets in orde te brengen... wij zijn snel klaar. Misschien te snel... vergeten wij iets? Want zij zijn toch de "echte"? Voor de zwemstart zie ik nog mijn trainer en krijg nog wat advies die vertrouwen geeft. Heb je kunnen ontbijten vraagt hij? Natuurlijk eten kan ik altijd. En dan gezamenlijke start mannen en vrouwen. Ik zie af in het zwemmen en vind geen plaats. Krijg een duw waardoor mijn bril scheef zit. En dan krijg ik pijn in mijn nek. Telkens als ik ademhaal voel ik het pak schuren in mijn nek, het zand en zoutwater

doen hier geen goed. In het terugkeren zit ook de zon in mijn ogen waardoor ik de boeien amper zie liggen. Ik denk aan mijn vader zijn woorden; "opgeven staat niet in ons woordenboek" en doe verder. Oef, uit het water en rustig naar de wissel, die verloopt vlot.



Het fietsen, één grote ronde, zie ik zitten. Eten en drinken op de fiets had mijn trainer nog geroepen. Dus daar begin ik mee. Ik geniet echt van het groepsgevoel en voel mij echt goed. Dan naar die klim naar de Tabayesco. Mijn trainer had me het advies gegeven om mij in het begin wat in te houden tijdens het fietsen en met volle teugen te genieten. De wind was al hevig, en op terugweg voel ik een hevige windstoot. Ik dacht even dat ik er lag. Ik moet aan mijn turnverleden denken, het is fietsen en evenwicht houden en wat ben ik blij met al mijn kilo's die ik heb!

Opnieuw in de wisselzone ben ik blij dat ik geen materiaalpech gehad heb, mijn grootste vrees. Fiets op zijn plaats, sportschoenen, petje, en zonnebril aan, en met een grote smile begin ik aan mijn halve marathon (vier rondes lopen). Heel gelukkig dat ik er kan aan beginnen. Na mijn val in juni besef ik nog meer dat 'kunnen' deelnemen, niet evident is.

Ik kruis Hannes Callebaut als ik begin te lopen en heb nog energie om te roepen. Ik voel dat het goed was om mij wat te sparen in het fietsen en kan nog wat doorgaan. Het is een parcours met mooi zicht. Toch nog even een stop in het blauwe hokje en dan rustig verder lopen.

Na nog een sprintje op het einde om onder de 6u30 te blijven, kom ik heel goed aan in een tijd van 6u24, 31ste vrouw van de 93 deelnemers en 6de in mijn agegroup. Ik voel mij heel tevreden en heb een prima gevoel. Het euforische gevoel blijft wel uit. Daarvoor had ik mij misschien nog meer moeten geven? 's Avonds gaan eten in een restaurantje en geniet ik na 1 maand van een glaasje wijn. Telkens als ik vertel dat ik deelnam in Lanzarote, denk ik "dat zou je niet zeggen é"

Tja... een "echte" ga ik mij nooit voelen...

Katrien.

